



Colegio Ntra Sra de Rihondo

Menú Educación Primaria y Secundaria

Enero 2020

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES	3
Primer Plato			VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE	
Segundo Plato			NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	
Guarnición						
Postre						

Cena Sugerida:

SEMANA 2	LUNES	6 MARTES	7 MIERCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES	10
Primer Plato	VACACIONES DE		Arroz con Tomate	Información nutricional: Sopa de Lluvia	Información nutricional: Lentejas Lionesas	Información nutricional:
Segundo Plato	NAVIDAD	NO LECTIVO	Supremas de Merluza	762 kcal. 15,7% prot. Hamburguesa de Pollo	608 kcal. 16,9% prot.	Tortilla Española 760 kcal. 16,1% prot.
Guarnición			Guisantes Rehogados	56,9% H.C. Ensalada Verde	59,9% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz 45,8% H.C.
Postre			Fruta, Pan y Agua	27,1% lip. P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	22,7% lip.	Fruta, Pan y Agua 37,5% lip.

Cena Sugerida:

SEMANA 3	LUNES	13 MARTES	14 MIERCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES	17
Primer Plato	Macarrones a la Napolitana	Información nutricional: Judías Verdes Salteadas	Información nutricional:	Paella Mixta	Información nutricional: Crema Calabacín y Quesito	Información nutricional: Sopa de Cocido
Segundo Plato	Fritura de Pescado	667 kcal. 17,3% prot. Pollo a la Pizzaiola	623 kcal. 15,0% prot.	Lomo en Salsa	668 kcal. 18,4% prot.	Revuelto de Atún Claro
Guarnición	Ensalada Mixta	35,7% H.C. Arroz al Vapor	47,8% H.C.	Salteado de Verduras	56,6% H.C.	Patatas Fritas
Postre	Fruta, Pan y Agua	46,9% lip. Yogur o Fruta, Pan y Agua	36,9% lip.	Fruta, Pan y Agua	24,6% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

Cena Sugerida:

SEMANA 4	LUNES	20 MARTES	21 MIERCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES	24
Primer Plato	Espaguetis Boloñesa	Información nutricional: Arroz con Picadillo	Información nutricional:	Crema de Verduras	Información nutricional: Judías Pintas Guisadas	Información nutricional: Patatas Estofadas
Segundo Plato	Tortilla Francesa de Jamón	815 kcal. 15,1% prot. Bonito con Tomate	801 kcal. 24,2% prot.	Pollo Asado	614 kcal. 16,0% prot.	San Jacobo Casero
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah	47,0% H.C. Verduritas	49,5% H.C.	Patata Panadera	54,2% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate
Postre	Fruta, Pan y Agua	37,7% lip. Yogur o Fruta, Pan y Agua	26,2% lip.	Fruta, Pan y Agua	29,3% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

Cena Sugerida:

SEMANA 5	LUNES	27 MARTES	28 MIERCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES	31
Primer Plato	Coditos Pomodoro	Información nutricional: Sopa de Letras	Información nutricional:	Potaje de Garbanzos	Información nutricional: Arroz Tres Delicias	Información nutricional: Crema de Calabaza
Segundo Plato	Filete Ruso	753 kcal. 20,1% prot. Tortilla de Calabacín	661 kcal. 14,0% prot.	Escalopines de Cerdo	642 kcal. 24,6% prot.	Olla de Pollo
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	48,7% H.C. Ensalada de Tomate	37,3% H.C.	Ens de Lechuga y Zanah	43,1% H.C.	Duo de Verduras
Postre	Fruta, Pan y Agua	30,8% lip. Yogur o Fruta, Pan y Agua	48,2% lip.	Fruta, Pan y Agua	31,8% lip.	Yogur, Pan y Agua

Cena Sugerida:

Verdura y Pescado	Verdura y Lomo	Sopa y Pescado	Verdura y Huevo	Sopa y Pollo	Verdura y Pescado	Verdura y Pollo
-------------------	----------------	----------------	-----------------	--------------	-------------------	-----------------

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIERCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES	3
Primer Plato			VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE	
Segundo Plato			NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	
Guarnición						
Postre						

Cena Sugerida:

SEMANA 2	LUNES	6 MARTES	7 MIERCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES	10
Primer Plato	VACACIONES DE		Arroz con Tomate	Información nutricional: Sopa de Lluvia	Información nutricional: Lentejas Lionesas	Información nutricional:
Segundo Plato	NAVIDAD	NO LECTIVO	Supremas de Merluza	537 kcal. 15,1% prot.	Hamburguesa de Pollo	474 kcal. 16,6% prot.
Guarnición			Guisantes Rehogados	58,6% H.C.	Ensalada Verde	60,2% H.C.
Postre			Fruta, Pan y Agua	26,1% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	22,8% lip.
Cena Sugerida:			Verdura y Ternera	Verdura y Pescado	Verdura y Pollo	

Cena Sugerida:

SEMANA 3	LUNES	13 MARTES	14 MIERCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES	17
Primer Plato	Macarrones a la Napolitana	Información nutricional: Judías Verdes Salteadas	Información nutricional: Paella Mixta	Información nutricional: Crema Calabacín y Quesito	Información nutricional: Sopa de Cocido	Información nutricional:
Segundo Plato	Merluza en Salsa Verde	424 kcal. 17,7% prot.	Pollo a la Pizzaiola	464 kcal. 14,2% prot.	Lomo en Salsa	525 kcal. 17,5% prot.
Guarnición	Ensalada Mixta	35,7% H.C.	Arroz al Vapor	50,9% H.C.	Salteado de Verduras	57,3% H.C.
Postre	Fruta, Pan y Agua	46,5% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	34,7% lip.	Fruta, Pan y Agua	24,9% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Lomo	Sopa y Pescado	Verdura y Huevo	Sopa y Pollo	Verdura y Pescado	

Cena Sugerida:

SEMANA 4	LUNES	20 MARTES	21 MIERCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES	24
Primer Plato	Espaguetis Boloñesa	Información nutricional: Arroz con Picadillo	Información nutricional: Crema de Verduras	Información nutricional: Judías Pintas Guisadas	Información nutricional: Patatas Estofadas	Información nutricional:
Segundo Plato	Tortilla Francesa de Jamón	610 kcal. 15,6% prot.	Bonito con Tomate	670 kcal. 22,4% prot.	Pollo Asado	478 kcal. 14,2% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah	43,5% H.C.	Verduras	52,3% H.C.	Patata Panadera	57,4% H.C.
Postre	Fruta, Pan y Agua	40,7% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	25,2% lip.	Fruta, Pan y Agua	27,9% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado	Verdura y Lomo	Sopa y Huevo	Verdura y Pescado	Verdura y Pollo	

Cena Sugerida:

SEMANA 5	LUNES	27 MARTES	28 MIERCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES	31
Primer Plato	Coditos Pomodoro	Información nutricional: Sopa de Letras	Información nutricional: Potaje de Garbanzos	Información nutricional: Arroz Tres Delicias	Información nutricional: Crema de Calabaza	Información nutricional:
Segundo Plato	Filete Ruso	577 kcal. 19,7% prot.	Tortilla de Calabacín	561 kcal. 14,0% prot.	Escalopines de Cerdo	480 kcal. 25,3% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	49,2% H.C.	Ensalada de Tomate	37,3% H.C.	Ens de Lechuga y Zanah	42,9% H.C.
Postre	Fruta, Pan y Agua	30,7% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	48,2% lip.	Fruta, Leche, Pan y Agua	31,3% lip.
Merienda						
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado	Verdura y Ternera	Verdura y Huevo	Verdura y Pescado	Sopa y Lomo	

SEMANA 1		LUNES	MARTES	MIERCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES	3
Primer Plato				VACACIONES DE	VACACIONES DE	VACACIONES DE	
Segundo Plato				NAVIDAD	NAVIDAD	NAVIDAD	
Guarnición							
Postre							
Merienda							
SEMANA 2		LUNES	6 MARTES	7 MIERCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES	10
Primer Plato		VACACIONES DE		Crema de Verduras	Crema de Menestra con Arroz	Crema de Puerros	
Segundo Plato		NAVIDAD	NO LECTIVO	Con Pollo	Con Pescado	Con Jamón	
Guarnición							
Postre				Yogur	Yogur	Yogur	
Merienda				Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	
SEMANA 3		LUNES	13 MARTES	14 MIERCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES	17
Primer Plato		Crema Hortelana	Crema de Judías Verdes	Crema de Verduritas con Arroz	Crema Calabacín y Quesito	Crema de Calabaza	
Segundo Plato		Con Pescado	Con Pollo	Con Jamón	Con Pescado	Con Ternera	
Guarnición							
Postre		Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	
Merienda		Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	
SEMANA 4		LUNES	20 MARTES	21 MIERCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES	24
Primer Plato		Crema de Zanahorias	Puré Vegetal	Crema de Verduras	Crema de Calabacín	Crema de Puerros	
Segundo Plato		Con Ternera	Con Pescado	Con Pollo	Con Jamón	Con Pescado	
Guarnición							
Postre		Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	
Merienda		Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	
SEMANA 5		LUNES	27 MARTES	28 MIERCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES	31
Primer Plato		Crema de Acelgas	Crema de Calabacín	Crema de Judías Verdes	Crema de Verduritas con Arroz	Crema de Calabaza	
Segundo Plato		Con Ternera	Con Pescado	Con Jamón	Con Pollo	Con Pescado	
Guarnición							
Postre		Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	
Merienda		Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	